

Erätaidot: TAVARAT HALLUSSA

1. vuosi:
ILVES

AIHE: Retkivarusteet

SUORITUSPAIKKA: Kerho

KESTO: 1 tunti

TAVOITE: Polunkävijä tutustuu retkeilyvarusteisiin ja rinkan pakkaamiseen.

SISÄLLÖT:

- Retkeilyvarusteet (vaatteet, majoitteet, ruoanvalmistusvälineet ja muut varusteet)
- Kantolaitteen pakkaaminen

TARVIKKEET: Mahdollisimman laaja kirjo erilaisia retkeilyvarusteita ja vaatteita (katso liitteet 1 ja 2)

Toiminta

1. ALOITUS: TUNNUSTELURINKKA

kesto noin 5 minuuttia

Laita rinkkaan erilaisia retkeilyvarusteita (esim. sukka, pipo, hanska, muki/kuksa, pullo/termspullo, kompassi, lamppu, irtoremmit jne.). Anna kerholaisten tunnustelemalla tutkia mitä rinkassa on. Yksi polunkävijä kerrallaan koettaa tunnistaa yhden tavarat. Sytyttimiä ja puukkoja/linkkuveitsiä ym. ei kannata ottaa mukaan turvallisuussyistä.

2. AIHEEN KÄSITTELY: RETKEILYVARUSTEET

kesto noin 40 minuuttia

Käy alla esitetyt asiat läpi reippaalla tahdilla tai perehdy yhteen osa-alueeseen (esim. tavarat tai rinka + pukeutuminen) tarkemmin, käytä aikaa mahdollisuuksiesi mukaan.

- Tutustutaan pääpiirteittäin paikalle tuotuihin retkeilyvarusteisiin ja niiden käyttämiseen sekä syihin ottaa niitä mukaan retkelle. Varustelista liitteenä. (Liite 1)
 - Avainkysymykset: Miksi otan tämän mukaan? Miten käytän tätä?
 - Ohjaaja esittelee varusteita ja niiden käyttöä kerholaisille
 - Kerholaiset saavat tutustua varusteisiin ja kokeilla niiden käyttöä
 - Keskustellaan eri varusteiden tarpeellisuudesta

- Kantolaitteen pakkaaminen
 - Perussääntöjä repun/rinkan pakkaamiseen:
 - Tavarat pakataan kokonaisuuksina esim. kangaspusseissa: vaatteet, keittovälineet, hygienia, ruoka jne. Näin tavarat ovat helpommin pakattavissa ja löydettävissä sekä pysyvät järjestyksessä. Tunnistamista helpottaa, jos eri tavaroiden pussit ovat erilaisia tai niissä on jokin tunniste: väri, kuva jne.
 - Raskaimmat tavarat kannattaa sijoittaa mahdollisimman lähelle selkää, ettei kantolaite vedä kantajaa taaksepäin
 - Pakkaa selkää vasten tuleva pinta tasaiseksi
 - Painopisteen sijoittamisesta on olemassa monta eri näkemystä, tässä yksi tiivistys:
 - kantolaite tuntuu mukavammalta, kun painopiste on ylhäällä, sopii hyvin helppoihin maastoihin
 - painopiste kannattaa sijoittaa keskivaiheilta alaspäin hankalissa maastoissa ja esim. hiihtäessä, jolloin pysyy paremmin pystyssä
 - Tavarat kannattaa pakata niin, että päivän aikana tarvitsemasi tavarat ovat helposti saatavissa, esim. ruoat, keitin tai sadevara.
 - Jos kantolaitteessa on pieniä sivutaskuja ja/tai käytät vyölaukkuja, kannattaa niihin pakata pieniä sekä usein tarvittavia tavaroita, esim. naposteltavaa, aurinkolasit, huulirasva, käsineet, taskulamppu ja vesipullo

- Pukeutuminen (Liite 2)
 - Huomioi aina vuodenaika, sää, lämpötila sekä se mitä aiot tehdä
 - Kerrospukeutuminen on hyvä perusta pukeutumiselle. Silloin lämmönsäätely on helpompaa sen mukaan miten sää tai liikkumisesi muuttuu. Useiden vaatekerrosten väliin jää lämpöä eristävää ilmaa
 - Jos puet päällesi t-paidan ja untuvatakin, sinulla on kaksi vaihtoehtoa: kylmyys tai hikoilu
 - Alimmaksi kannattaa pukea tekokuituinen alusvaatekerros, esim. urheilukerrasto. Tämä kerros jättää ihoasi vasten lämmittävän ilmakerroksen sekä siirtää kosteuden pois iholtasi
 - Seuraava kerros voi olla esim. puuvillaa tai fleecettä, joka sitoo kosteutta ja haihduttaa sen pikkuhiljaa pois
 - Kolmas kerros voi kesällä olla tarpeen mukaan tuulitakki, sadetakki, fleecetakki tai ohut retkeilytakki tv. Jalkoihin luontoon soveltuvat, riittävän väljät ja kevyet housut. Talvella voit tarvita kolmanneksi kerrokseksi lämmittävää villaa tai fleecettä jonka päälle päällysvaatteet, esim. kuoriasu tai toppa-asu tekemisen ja pakkasen mukaan. On eri asia hiihtää rinka selässä kuin istua pilkillä.
 - Jaloista on tärkeää pitää hyvä huoli
 - pidä jalat kuivina, kosteat sukat/kengät aiheuttavat hiertymiä ja puutumia, kosteat kengät ovat myös painavat
 - kenkien tulee olla sopivan kokoiset
 - älä lähde retkelle/vaellukselle uusilla kengillä tai saat helposti hiertymiä
 - älä käytä kokonaan puuvillaisia sukkia koska ne keräävät kosteutta hyvin
 - saappaat ovat aina hyvä ja turvallinen valinta, saappaiden heikkous on kosteuden kertyminen niihin, muista ottaa vaihtopohjalliset mukaan, saappaiden tulee olla riittävän isot pohjallisia ja esim. villasukkia varten
 - vaelluskengät ovat hyvä vaihtoehto lukuun ottamatta todella kosteita/soisia alueita
 - kengät kannattaa riisua mahdollisuuksien mukaan tauoilla, jotta kengät ja jalat tuulettuvat ja turha kosteus haihtuu pois, vaihda myös sukat päivän aikana
 - Käsineet (kynsikkäät, sormikkaat, lapaset, rukkaset) ja päähine (huivi, lippalakki, vaellushattu, pipo, karvahattu) kuuluvat retkeilijän pukeutumiseen kaikkina vuoden aikoina. Viileänä kesä-iltana kannattaa pitää lämpö kehossa vaikka pipon avulla. Auringonpaisteessa päähine suojaa kuumuudelta, lippa kirkkaudelta ja oksilta

- Sadevara:
 - perinteinen sadetakki ja -housut toimivat mutta eivät hengitä, joten vähennä vaatetusta ennen sadevaatteiden pukemista
 - sadeviitta ja -lahkeet ovat yksi vaihtoehto, niiden hyvä puoli on keveys, parempi hengittävyys, kantolaitteen suojaaminen samalla sekä monikäyttöisyys (sadeviitasta tekaiset monia muitakin sadesuojia)
 - helpoin vaihtoehto on veden pitävä ulkoasu, ellet hikoile liikaa niitä käytettäessä

3. LOPETUS: JOUKKUEVIESTI, NOPEUSKISA

kesto noin 10 minuuttia

Muodosta kerholaiset joukkueiksi, esim. 3 tai 6 henkilön ryhmiin. Varustemäärän mukaan joukkueet kilpailevat vuorotellen tai samaan aikaan.

Viestin kulku:

1. henkilö kokoaa Trangian käyttövalmiiksi, sen jälkeen...
2. henkilö avaa makuualustan ja levittää sen lattialle, sen jälkeen...
3. henkilö avaa makuupussin ja levittää sen makuualustan päälle, sen jälkeen...
4. henkilö pakkaa makuupussin, sen jälkeen...
5. henkilö pakkaa makuualustan, sen jälkeen...
6. henkilö kasaa Trangian.

+ HARTAUS

Muista pitää hartaushetki kerhon alussa ja/tai lopussa. Voit tehdä sen millä tavalla tahansa, tässä muutama idea tälle kerralle:

- Lukekaa ja opetelkaa ulkoa Ps. 4:8. Pohtikaa, miksi Jumala on suojapaikka.
- Kirjoittakaa rukous- ja kiitosaiheita kerhon yhteiseen rukouskirjaan.
- Jos joku polunkävijöistä on opetellut Raamatun tekstin ulkoa, hän voi esittää sen.

KERTAUS SEURAAVASSA KERHOSSA PIDETTÄVÄKSI

kesto noin 5 minuuttia

Ota ja jätä

- Ohjaaja tuo kerhoon retkeilyvarusteita (liite 1) sekä muita tavaroita jotka eivät ole tarpeellisia retkellä. Polunkävijät saavat kertoa miksi mitään otetaan tai jätetään
- Mahdollisia turhia tavaroita: sateenvarjo, lautapeli, ruokaa lasipurkissa, hiuslakka/hajuvesi, pelikone, pehmoeläin, iso kirja...

Lisätietoa

TIETOA AIHEESTA

- Kirjastosta retkeilykirjoja
- Internetistä hakusanoilla retkeily ja retkeilyvarusteet
- www.luontoon.fi/varusteet

AIHEESEEN LIITTYVÄT HARRASTEMERKIT

- Backpacking

LIITTEET

- Liite 1: Varustelista
- Liite 2: Vaatetuksen vaatimukset

TAUSTAKUVAN LÄHDE: www.freevector.com/free-forest-landscape-background-vector-18894

Liitteet

LIITE I: Varustelista

Varusteluettelo – yleistä

- varusteluettelot ovat aina ohjeellisia – eivät täydellisiä
- tähän varusteluetteloon on koottu sekä niitä perusvarusteita joita retkellä/vaelluksella on oltava mukana sekä sellaisia varusteita joita voi tiettyinä vuoden aikoina tai tiettyntyyppisillä retkillä tarvita
- muokkaa listaa henkilökohtaisten tarpeiden ja mieltymysten mukaan, kokemuksen kautta opit muokkaamaan oman henkilökohtaisen varustelistasi
- retken jälkeen kannattaa käydä varusteensa läpi ja merkitä ylös ne joita et tarvinnut sekä ne jotka puuttuivat reissusta
- varusteet aina suhteutettuna säähän ja siihen mitä tehdään
- kovimman kasvuiän jälkeen retkeilyvarusteissa kannattaa sijoittaa laatuun – halvimmat varusteet eivät välttämättä kestä käytössä
- kalliita, erityismateriaaleista valmistettuja vaatteita ja varusteita ei tarvitse hankkia voidakseen retkeillä vaan omasta vaatekaapista löytyy varmasti retkeilyyn soveltuvia vaatteita

Vaatteet

- alusvaatteet/urheilukerrasto/ohut villakerrasto + vaihtovara
- sukkia + villasukat tv.
- väliasu: fleece/puuvillapaita ja housut, villapaita + vaihtovara
- retkivaatteet: takki/anorakki + housut (puuvilla, Gore Tex tv.)
- taukotakki/haalari talvella
- sadevara: vedenpitävä retkeilypuku tai sadeviitta ja sadelahkeet tai sadetakki ja housut (takki ja housut usein liian hiostavat)
- käsineet, kynsikkäät, rukkaset
- päähine (lämpö, tuulenpito, hengittävyys)
- villa/silkkikypärä/kaulahuivi
- kengät: saappaat/vaelluskengät (vaihtopohjalliset?)
- vaihtokengät, esim. jotkut kevyet kengät leiriytymiseen (lenkkitosut, sandaalit)
- vyö/henkselit

Majoitusvarusteet

- telttä, laavu...
- makuupussi
- makuualusta
- yöasu(?)

Keitto- ja ruokailuvälineet

- retkikeitin, esim. trangia tai vastaava tai pakki/nokikattila
- kaasu/polttoneite keittimeen
- muki ja lautanen/astia, muoviset tai puiset

- lusikka, muovinen tai puinen (haarukka on melko turha retkillä ja veistä ei tarvitse sillä puukko on mukana)
- pieni kauha ja/tai vispilä
- mahdollinen vesiastia, muovinen kantosäkki tv.
- juomapullo
- termospullo
- tiskiharja ja -aine
- ruuat (ja juomat)

Muita varusteita

- reppu tai rinkka (sadesuoja?)
- kirves/saha
- puukko
- monitoimityökalu
- tulitikut (suojattu sateelta) ja/tai sytytin
- kartta + karttalaukku
- kompassi
- hyttyskarkote
- huulirasva
- aurinkolasit ja –rasva
- peseytymisvälineet: saippua, hammasharja ja –tahna
- retkipyyhe
- WC-paperia
- tasku tai otsalamppu + varapatterit
- henkilökohtaiset lääkkeet
- ensiapupakkaus
- kevytpeite
- korjausvälineitä: irtohihnoja, narua, eristysteippiä

Lisävarusteita

- kamera + vara-akku/patterit
- vihko ja kynä
- luonto-oppaita
- kiikarit
- karttamittari
- kalastusvälineet + kalastusluvut
- pelastusköysi
- laulukirja
- pilli
- peili

LIITE 2: Vaatetuksen vaatimukset

1. Suojaus: Tuuli, sade, lika
2. Pehmeä ihokosketus, ei ärsytä tai hankaa ihoa
3. Toimivat/riittävät taskut, vetoketjut, huppu, kiristykset, tuuletus ym.
4. Keveys, kestävyys, väljyys/hyvä istuvuus
5. Helppohoitoisuus
6. Nopea kuivuminen
7. Ulkonäkö
 - a. luontoon sulautuminen – pieni häiriötekijä mutta hätätilanteessa huono näkyvyys
 - b. kirkas väritys – suuri häiriötekijä mutta hyvä näkyvyys

Takki + housut:	tuulen- ja sateenpitävyys, hengittävyys
Villapaita, fleecepaita:	kosteuden imeminen, lämmittävyys
Paita:	kosteutta siirtävä
Alusvaate:	kosteutta hylkivä/siirtävä

Pukeutumisen ”sloganit”

- ”Ei sopimatonta säätä – vain sopimattomia varusteita”
- ”Kun jalat palelee – pipo päähän”